تھائی، چائنیز، اٹالین، پاکستانی
چکن، مٹن، بیف، سبزی اور دالوں کے
سوپ کی ریسپیز

لیمن سوپ

اجزاء:

چکن 100گرام

مچھلی 200گرام

سلاد ایک گٹھی

یخنی دوگرام

ادرک ایک ٹکڑا

ہری پیاز دو عدد

لیموں ایک عدد

سیلٹر چھ عدد

جھینگے تین عدد

نمک کالی مرچ حسب ضرورت

طریقہ:

چوزے اور مچھلی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں ۔پیاز باریک باریک کاٹ لیں ۔ سلاد کے پتوں اچھی طرح پانی سے دھولیں ۔ لیموں کا جوس نکال کر اور خول کو باریک ٹکڑوں میں کاٹیں ۔کڑھائی میں یخنی گرم کر کے ہلکی آنچ پر چار پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد سلاد اور دو منٹ بعد لیموں کا رس اور مسالے ملا دیں ۔تھوڑی دیر بعد چولہے سے اتار کر مہمانوں کو پیش کریں ۔

فرنچ اونین سوپ

ضروری اشیاء:

پیاز (باریک سلائس کرلیں) ۳: عدد

مرغی کی یخنی: ۲۰۰ ملی لیٹر

بریڈ سلائسز (چورا کرلیں) : ۴ عدد

آٹا: ۲ کھانے کے چمچے

سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ

نمک : حسبِ ذائقہ

تیل: ۴ کھانے کے چمچے

پنیر (کش کیا ہوا) : ۱ ½ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اب اس میں مرغی کی یخنی م آٹا، بریڈ سلائسز، سیاہ مرچی پاؤڈر اور نمک ڈال کر درمیانی آنچ پر تقریباً ۱۵ منٹ تک ابال لیں۔ اگر ضرورت ہو تو ایک کپ پانی میں شامل کرلیں۔ دھیمی آنچ پر ۵ منٹ مزید پکانے کے بعد سرونگ باؤل میں نکال کر پنیر سے گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

مشروم اور پھول گوبھی کا سوپ

ضروری اشیاء:

بٹن مشرومز200گرام، پھول گوبھی (صرف پھول) 200گرام، دودھ1کپ، مکھن 2چائے کے چمچ، سیاہ مرچ پاؤڈر حسبِ ذائقہ، نمک حسبِ ذائقہ، ہرا دھنیا(چوپ کیا ہوا) 1چائے کا چمچ۔

ترکیب:

مشرومز اور پھول گوبھی کو چھوٹے ٹکڑوں میں چوپ کرلیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں سبزیاں ڈال کر 3-4منٹ تک فرائی کریں۔ آنچ سے اتار کر کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کرلیں 4چائے کے چمچ تلی ہوئی سبزی الگ کر کے باقی سبزی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں۔ دودھ کی تھوڑی تھوڑی مقدار بھی شامل کرتی جائیں یہاں تک کہ سارا دودھ بلینڈر میں چلا جائے۔ اس آمیزے کو ایک سوس پین میں ڈال کر 2کپ پانی شامل کر کے اُبالیں۔ اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر اتنا پکائیں کہ سوپ گاڑھا ہوجائے۔ سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور الگ کی ہوئی سبزیوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چکن کارن سوپ

اجزاء

چکن	ڈیڑھ کلو (ثابت رکھیں چکن گل جائے تو نکال کر چھوٹی چھوٹی بوٹی کرلیں)
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	تین کھانے کے چمچ
کریم آف کارن	ایک چھوٹا ٹن
چکن کیوب ملا ہوا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
تل کا تیل	چند قطرے
یخنی	ایک لیٹر (ایک پیالی یخنی الگ رکھ لیں)
چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
انڈے	دو عدد
تیل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

ایک بڑی دیگچی میں یخنی اور کریم آف کارن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب اُبال آجائے تو میدہ، چینی، سفید مرچ اور چکن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں جب سب چیزیں یک جان ہو جائیں تو تیل ڈال دیں۔ انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔ جب سوپ پینے کے لئے تیار کرنا ہو تو کارن فلور ایک پیالی یخنی میں گھول لیں اور ڈال دیں لکڑی کا چمچ چلاتے رہیں۔ دیگچی چولھے سے اُتار کر دو سے تین منٹ بعد انڈوں کو پھینٹ کر ڈال دیں۔ جلدی جلدی چمچ چلاتے ہوئے دوبارہ چولھے پر رکھ دیں بڑے بڑے ٹکڑے بن جائیں گے، جب انڈے کے ٹکڑے بن جائیں تو تل کا تیل ڈال کر گرم گرم پینے کے لئے پیش کریں۔

کھٹی میٹھی بندگوبھی کا سوپ (ترکی)

اجزاء

بندگوبھی	ایک کلو	پانی	نو کپ
پیاز باریک کترا ہوا	ڈیڑھ کپ	گاجریں باریک کٹی ہوئی	آدھا کپ
اجمود کی پتیاں	ایک چوتھائی (پسی ہوئی)	ٹماٹر	ایک کلو
ادرک خشک (سونٹھ)	آٹھ عدد	نمک	ڈھائی چائے کا چمچ
چینی	تین چوتھائی کپ	شکر	ایک چوتھائی کپ
کھٹا نمک (سٹرک ایسڈ)	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ	حسب ذائقہ
اجوائن کے دانے	چار عدد		

ترکیب

بندگوبھی کو اچھی طرح دھو کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اور اس کو ریزہ ریزہ کر لیں۔ اس کے بعد پانی کو ایک برتن میں ڈال کر اس میں کھٹے نمک اور چینی کے علاوہ تمام اجزاء ڈال دیں۔ برتن کو ڈھک کر سوا دو گھنٹے تک پکائیں۔ اس کے بعد اس میں کھٹا نمک اور چینی بھی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو مزید چینی اور کھٹا نمک ڈالیں۔ سوپ تیار ہے۔ اس میں کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں۔ یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

ہاٹ اینڈ سار سوپ

چکن یخنی تین گلاس
سویا سوس تین کھانے کے چمچ
سفید سرکہ دو کھانے کے چمچ
میدہ ایک کھانے کا چمچ
چلی سوس ایک چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
چینی ایک چائے کا چمچ
(سفید مرچ آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی

(کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی
(بند گوبھی ایک کپ (درمیانی
گاجر دو عدد
شملہ مرچ دو عدد
(چکن ایک کپ بون لیس
کارن فلور دو کھانے کے چمچ
تل کا تیل چند قطرے
بین اسپراؤٹس ایک کپ
ہری پیاز کے پتے ایک کپ

پہلے دیگچی میں تیار کی ہوئی یخنی ڈال کر سویا سوس، سرکہ، میدہ، چلی سوس، نمک، چینی، سفید مرچ، کالی مرچ، بند گوبھی، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔

ابال آجانے پر چکن کی بوٹیاں ڈال دیں اور مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔

پھر یخنی میں کارن فلور گھول کر ڈال دیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے رہیں۔

جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو انڈا ڈال دیں۔

آخر میں چند قطرے تل کا تیل، بین سپراؤٹس اور ہری پیاز کے پتے ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

ٹماٹر، مرغ اور انڈوں کا سوپ

اشیاء:

مرغ کا گوشت ایک پیالی (باریک ریشے کرلیں)

ٹماٹر کا رس دو پیالی (چھان لیں)

مکھن دو کھانے کے چمچے

کارن فلور ایک چائے کا چمچہ

ہری پیاز ایک (کاٹ لیں)

لہسن چار جوئے (کاٹ لیں)

چینی ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

گوشت میں 8پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں۔ اس میں لہسن، پیاز اور ادرک ملا دیں۔ چھ پیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلز گل جائیں تو اتار لیں اور چلی سوس اور سویا سوس ملا دیں۔ حسب خواہش نمک چھڑک کر پیش کریں۔

دال کا سوپ

اجزاء

ثابت اڑد	دو سو گرام	لہسن	چار بڑے جوے
نمک اور مرچ	حسب ذائقہ	کالی مرچ + تلسی کے چند پتے	
زیتون کا تیل	چار کھانے کے چمچ (پہلی داب سے نکلا ہوا)		

گارنشنگ کے لئے

ڈبل روٹی کے تلے ہوئے یا سینکے ہوئے ٹکڑے حسب ضرورت

ترکیب

ثابت اڑد کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں (اس دال کو ضائع کر دیں۔ جو پانی کی سطح پر تیر رہی ہو) ایک پتیلی میں دال ڈال دیں۔ اس میں چار کھانے کے چمچ زیتون کا تیل لہسن کے جوے، تازہ کالی مرچ تلسی کے کٹے ہوئے پتے، دو کھانے کے چمچ اور حسب ذائقہ نمک مرچ ملا کر اس میں دو لیٹر پانی شامل کر دیں۔ اور اسے ابال لیں۔ پھر ڈیڑھ گھنٹے تک ابلنے دیں۔ حتیٰ کہ دال تقریباً ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ تازہ کالی تلسی کے ساتھ گارنش کر کے گرما گرم پیش کریں۔ چاہیں تو دہی بھی ڈال سکتی ہیں مزید گارنشنگ کے لئے کٹی ہوئی پیاز، گاجر، یا مشروم (کھمبی) بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

سویڈش سوپ

اجزاء:

یخنی ایک کلو

کالی مرچ 10گرام پسی ہوئی

چینی ایک چمچ

کرم کلہ 50گرام

مکھن 50گرام

طریقہ:

سب سے پہلے گوشت کی یخنی بنا کر الگ رکھ لیں ۔ پھر کرم کلہ کو صاف کریں ۔ اس کے موٹے پتے پھینک کر باقی باریک کاٹ لیں ۔ اس کے بعد فرائی پان میں مکھن گرم کر کے اس میں کرم کلہ تلیں ۔ آنچ ہلکی رکھیں اور ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں ۔ اور چمچ کے ساتھ مکس کریں ۔ اب اس فرائی پان کو بڑے ساس پین میں الٹ کر ساس پین چولہے پر چڑھا دیں اور یخنی ڈال کر کالی مرچیں بھی ڈال کر دو گھنٹے چولہے پر رہنے دیں پھر اتار کر پیالوں میں پیش کریں ۔

گرما گرم کھٹا سوپ

اجزاء:

چکن	100 گرام
شملہ مرچ	1عدد
گاجر	1عدد
گوبھی	1/4 گوبھی
ہری پیاز	1عدد
انڈا	1عدد
یخنی	2 سے 3 کپ
کارن فلار	4 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	3 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ضرورت
کالی مرچ پاؤڈر	1/4 چائے کے چمچے
سفید مرچ	1/4 چائے کے چمچے

ترکیب:

۳ کپ چکن یخنی میں چکن (بون لیس) کو چھوٹے چھوٹے سلائس میں کاٹ کر شامل کر دیں۔ ساری سبزیوں کو جولین (لمبائی) میں کاٹ کر شامل کر دیں۔ پھر اس میں سارے ساس اور مصالحے شامل کر دیں چار سے چھ منٹ تک پکائیں۔ جب یہ ابلنے لگے تو کارن فلار سے اس کو گاڑھا کر لیں۔ انڈے کو پھینٹ لیں آدھے انڈے کو آہستہ آہستہ سوپ میں شامل کریں اور اسے دو سے تین منٹ تک پکاتے رہیں۔ آپ کا گرما گرم کھٹا سوپ تیار ہے۔ پیالے میں ڈال کر گارلک بریڈ اور بٹن مشروم کے سلائس کے ساتھ پیش کریں۔

ویجیٹیبل کارن سُوپ

اجزاء۔

چکن کی یخنی ۔ 8 کپ	کریم آف کارن ۔ 1ٹن	مشرومز ۔ 6 عدد
بند گوبھی ۔ ½ کپ	گاجر ۔ ایک عدد	مٹر ۔ ½ کپ
چینی ۔ 1 چائے کا چمچ	نمک ۔حسب ذائقہ یا 1 چائے کا چمچ	چائنیز نمک ۔ ½ چائے کا چمچ
وائٹ پیپر ۔ ½ چائے کا چمچ	سفید سرکہ ۔ 2 کھانے کے چمچ	کارن فلور ۔ 4 کھانے کے چمچ
سبز دھنیا ۔ حسب ضرورت		

ترکیب۔

یخنی کو پین میں ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ جب ایک اُبال آجائے تو کریم آف کارن، بند گوبھی ،مٹر، نمک، وائٹ پیپر، مشرومز، گاجر، چائنیز نمک، چینی، اور سرکہ ڈال کر مکس کریں۔ اور 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر کارن فلور پانی میں مکس کر کے ڈال دیں۔ پھر سبز دھنیا ڈال کر اُتار لیں۔ جب پینے کیلئے پیش کریں تو ساتھ، سویا ساس، سرکے میں ڈالی ہوئی سبز مرچیں، چلی ساس رکھیں، تا کہ ہر کوئی اپنے ذائقے کے حساب سے چیزیں ڈال لے۔

مرغ اور نوڈل سوپ

اشیاء:

مرغ دو پیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)

لہسن چائے کا چمچ (پیس لیں)

ہری پیاز ایک چائے کا چمچ (پیس لیں)

ادرک چائے کا چمچ (پیس لیں)

نوڈلز پیالی (بغیر ابلے)

سویا سوس چائے کا چمچ

چلی سوس چائے کا چمچ

چینی ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

گوشت میں 8 پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں۔ اس میں لہسن، پیاز اور ادرک ملا دیں۔ چھ پیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں۔ اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلز گل جائیں تو اتار لیں اور چلی سوس اور سویا سوس ملا دیں۔ حسب خواہش نمک چھڑک کر پیش کریں۔

چکن اینڈ میکرونی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت 115 گرام (اُبال لیں)، میکرونی 2/1 کپ، مکھن 2 کھانے کے چمچے، ہری پیاز (چوپ کرلیں) 1 عدد، آلو 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)، گاجر 1 عدد (پتلی، لمبی اسٹرپس کاٹ لیں)، مرغی کی یخنی 5 کپ، سرکہ 4 کھانے کے چمچے، نمک حسبِ ذائقہ، فش سوس 1 چائے کا چمچ، سویا سوس 1 کھانے کا چمچ، سرخ مرچ پاوڈر حسبِ ذائقہ، لیموں کا رس 2 چائے کے چمچ، ہرا دھنیا 2 کھانے کے چمچ (موٹا چوپ کرلیں)۔

ترکیب:

نمک ملے پانی میں میکرونی ڈال کر اُبالیں۔ اس کے بعد نتھار کر ٹھنڈے پانی کے نیچے سے گزار کر ٹھنڈا کرلیں اور پانی میں بھگو کر رکھیں۔

دوسرے سوس پین میں مکھن پگھلا کر اس میں ہری پیاز، آلو اور گاجر ڈال کر ڈھک دیں اور 3-4 منٹ تک پکائیں۔ سبزیاں ذرا نرم ہوجائیں تو اس میں یخنی اور سرکہ ڈال کر اُبالیں۔ اس کے بعد آنچ کم کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔

گوشت کے ریشے کرلیں۔ میکرونی کا پانی نتھار کر یخنی میں شامل کریں اور اس کے ساتھ گوشت بھی ڈالیں۔ اب نمک اور سرخ مرچ پاوڈر ڈال کر لیموں کا رس بھی ڈالیں دیں اور ایک مرتبہ پھر اُبال لیں۔ نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرما گرم سرو کریں۔

گوشت اور پیاز کا سوپ

اجزاء

گوشت ایک پاؤ ، یخنی دو کپ ،نمک حسب ضرورت ، پیاز دو عدد، سویا ساس دو چمچ ،سیاہ مرچ حسب ضرورت پسی ہوئی ،اجینو موتو حسب ضرورت ، پانی حسب ضرورت

ترکیب؛

پیاز کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔گوشت کو صاف کر کے اور اچھی طرح دھو کر اس کے لمبائی کے رُخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ان ٹکڑوں کو پانی میں اُبال لیں پانی ذرا زیادہ ڈال دیں۔جب دو کپ پانی رہ جائے تو اس میں پسی ہوئی سیاہ مرچیں ،سویا ساس ، پیاز اور یخنی ڈال کر چند منٹ اُبالیں۔جب تیار ہو جائے تو اس میں ضرورت کے مطابق نمک اور اجینو موتو ڈالیں اور چولہے پر سے اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

ہاٹ اینڈ ساور سوپ

اجزاء

چکن یخنی	دو لیٹر		
جھینگے	سو گرام (ابلے اور باریک کٹے ہوئے)		
چکن	سو گرام (ابلی اور باریک کٹی ہوئی)		

گاجر شلجم، بند گوبھی، شملہ مرچ، ہری پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، بینز اسپراوٹ

(تمام سبزیاں پچاس پچاس گرام لے کر انہیں دھو کر لمبائی میں باریک باریک کاٹ لیں)

ادرک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	پانچ سے چھ کھانے کے چمچ
اجینو موتو	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کیچپ	پانچ کھانے کے چمچ
کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ (ٹھنڈے پانی میں گھول لیں)		
انڈے	دو عدد	کوکنگ آئل	تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	سرکہ	پانچ سے چھ کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ	نمک + کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

دیگچی میں آئل گرم کر کے ادرک لہسن اور پیسٹ کو ہلکا سا نرم کر لیں۔ چکن کی یخنی شامل کر کے ابال آنے دیں۔ ابال آنے پر تمام خشک مصالے سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، اور کیچپ ڈال کر کچھ دیر پکنے دیں۔ پھر کارن فلور آہستہ آہستہ شامل کرتے جائیں۔ اور لکڑی کے چمچ سے ہلاتے جائیں۔ اور لکڑی کے چمچ سے ہلاتے جائیں۔ گاڑھا ہونے پر انڈے پھینٹ کر شامل کر دیں۔ تمام سبزیاں ڈالتے جائیں۔ اور چمچ سے ہلاتے جائیں۔ آنچ ہلکی کر کے دو سے چار منٹ پکنے دیں۔ پھر چکن اور جھینگے شامل کر دیں۔ گرم گرم چلی ساس، سرکہ اور سویا ساس کیساتھ پیش کریں۔

جرمن سوپ

اجزاء:

ڈبل روٹی 15 سلائسگرام	سرکہ ایک کپ
گاجریں 80گرام	پانی دوگلاس
پیاز 80گرام	اجوائن ٹی سپون
مکھن 80گرام	خشک دھنیا1ٹی سپون
کالی مرچیں 50گرام	گائے کی ہڈیاں 3عدد
پنیر50گرام	نمک،گرم مصالحہ حسب ضرورت

طریقہ:

گاجریں چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں ۔پیاز چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں ۔پنیر کو چھری کے ساتھ باریک کاٹیں اس کے بعد ایک برتن میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں ۔ پانی اتنا ڈالیں کہ تمام ہڈیاں اس میں اچھی طرح ڈوب جائیں ۔پانی گرم ہوجائے تو اس میں نمک گاجریں پیاز گرم مصالحہ اور پسا ہوا خشک دھنیا بھی ڈال دیں آنچ درمیانی رکھ کر اوپر ڈھکن دے دیں اور تقریباً ایک گھنٹے تک پکائیں ۔اب ہڈیوں کو برتن سے نکال لیں اور شوربے کو چھان کر ایک الگ برتن میں رکھ لیں ۔ پھر اس میں اجوائن اور سرکہ ڈالیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر دس منٹ آنچ دیں ۔ ڈبل روٹی کے سلائس پر پنیر اور مکھن گرم کر کے لگائیں ۔اور ان ٹکڑوں پر اجوائن اور پسی ہوئی سیاہ مرچیں ملا کر چھڑکیں ۔ پھر ڈبل روٹی کے ان تمام ٹکڑوں کو دہکتے ہوئے کوئلوں کی ہلکی آنچ پر سینک لیں اور شوربے والے برتن میں ڈال کر کسی گہری ڈش میں انڈیل دیں ۔ڈبل روٹی کا مزید ار جرمن سوپ تیار ہے ۔

غذائیت سے بھرپور ٹماٹو سوپ

(6 افراد کیلئے)

اجزاء۔

ٹماٹو ۔ ½ کلو
پیاز ۔ 1 درمیانی سائز کی
لہسن ۔ 4 جوے

ٹماٹو پیوری ۔ 1 کپ
نمک ۔ 1 چائے کا چمچ
آلو ۔ 1 عدد چاپ کیا ہوا

چکن کی یخنی ۔ 1 لیٹر
بریڈ سلائسز ۔ 2 عدد
کریم ۔ 6 کھانے کے چمچ

کُٹی کالی مرچ ۔ حسب ذائقہ

ترکیب۔

پین میں یخنی ڈال کر ساتھ ہی پیاز باریک کاٹ کر لہسن کے جوے، آلو، ٹماٹو پیوری اور ٹماٹر بھی کاٹ کر ڈال دیں۔ دھیمی آنچ پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ جب سب کچھ اچھی طرح پک کر گل جائے تو چمچ سے تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے اس سوپ کو چھان کر دوبارہ پکنے کیلئے رکھیں اور پکتے ہوئے اوپر سے جو جھاگ آ رہی ہو اسے اُتارتے جائیں۔ ڈبل روٹی کے سلائسز کو ہلکا سا توسٹ کر کے چھوٹے چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔ اب پیالے میں سوپ ڈال کر اوپر کریم ڈال کر بریڈ کے کیوبز ڈال کر پینے کیلئے پیش کریں۔ نمک مرچ اپنے ذائقے کے حساب سے ڈال لیں۔

چکن ایگ سوپ

ضروری اشیاء:

چکن (ہڈی والی) 250 گرام، انڈا (پھینٹ لیں) 1 عدد، پانی 5 کپ، چینی 1 چائے کا چمچ، ادرک 1 انچ کا ٹکڑا، گاجر (موٹی کاٹ لیں) 1 عدد، چکن پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ، کارن فلور 3-4 کھانے کے چمچ، ٹھنڈا پانی 1/2 کپ، انڈے (اُبلے ہوئے) حسبِ پسند، نمک حسبِ ذائقہ۔

ترکیب:

ایک دیگچی میں چکن، پانی، ادرک اور گاجر ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو چکن سوپ کو چھان لیں، ادرک اور گاجر نکال کر ضائع کر دیں۔ سوس کو دوبارہ ہلکی آنچ پر رکھیں اس میں ہڈیاں نکال کر چکن کے ریشے کر کے ڈالیں۔ ساتھ ہی نمک، چینی، چکن پاؤڈر اور کارن فلور ٹھنڈے پانی میں مکس کر کے ڈالیں، چمچ چلاتی رہیں کہ گھٹلیاں نہ بنے۔ سوپ گاڑھا ہو جائے تو ایک انڈا پھینٹ کر ڈالیں، مکس کر کے 1-2 منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ باؤل میں نکال کر اُبلے ہوئے انڈوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شرمپ اینڈ ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

بروکلی (صرف پھول نکال لیں) : ۱ عدد (چھوٹی)

پھول گوبھی (چھوٹی) : ۱ عدد

(صرف پھول نکال لیں)

آلو (۴ ٹکڑے کاٹ لیں) : ۱ عدد

پیاز (۴ ٹکڑے کاٹ لیں) : ۱ عدد

چھوٹے جھینگے : ۵۰۰ گرام

(صاف کیے ہوئے)

سرخ مرچ پاؤڈر : ۱ چائے کا چمچ

چینی : ۱ چائے کا چمچ

نمک : حسبِ ذائقہ

تیل : ۳ کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک سوس پین میں تیل گرم کر کے جھینگے ڈالیں اور ۲ منٹ تک ساتے فرائی کریں ۔ اس میں تھوڑا نمک اور چینی ڈال کر پکائیں اور ۱۰ منٹ کے بعد اس میں سے جھینگے نکال کر ایک طرف رکھ دیں ۔ اسی تیل میں بروکلی، پھول گوبھی، آلو اور پیاز کے ساتھ نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی شامل کر دیں اس کو اتنا پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں ۔ آنچ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور مکسر میں ڈال کر اس آمیزے کی پری بنالیں ۔ ایک سرونگ باؤل میں یہ پری ڈال کر جھینگے بھی ملا دیں ۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں ۔ ٹھنڈا ہونے پر سرو کریں ۔

مچھلی کا سوپ

اجزاء:

مچھلی کلوگرام

ادرک 10گرام

لہسن 20گرام

پیاز 200گرام

ثابت سرخ مرچیں ایک عدد

لیموں ایک عدد

ہلدی چائے کا چمچ

ناریل کا دودھ ایک کپ

لیموں خشک چھلکا تھوڑا سا

نمک حسب ذائقہ

گھی حسب ضرورت

پانی ایک کپ

طریقہ:

ادرک اور پیاز چھیل کر باریک کتر لیں ۔ لہسن چھیل کر کچل لیں سرخ مرچ ثابت کو باریک کتر لیں ، لیموں کے چھلکے کو باریک پیس لیں ۔ لیموں کا عرق نکال لیں ۔ پھر مچھلی کو خوب اچھی طرح صاف کر کے پانی کے ساتھ دھوئیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے قتلے بنالیں ۔ایک برتن میں گھی ڈال کر چولہے پر رکھیں ۔ گھی گرم ہوجائے تو اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر سنہری کریں پھر اس میں ادرک ڈال دیں ۔ایک منٹ کے بعد پانی اور لیموں کا عرق ڈالیں ۔آنچ ہلکی کریں اور پکنے دیں پانچ منٹ کے بعد نمک ، مرچ ، لیموں کا پسا ہوا چھلکا اور ہلدی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں پھر اس میں ناریل کا دودھ ڈال کر پانچ منٹ تک پکنے دیں آخر میں مچھلی کے قتلے ڈال کر ڈھکن اٹھا کر دیکھیں ۔اگر مچھلی اچھی طرح گل گئی ہے تو چولہے سے نیچے اتار لیں اور گہری ڈش میں ڈال کر دستر خوان پر لگائیں ۔ یہ بنگلہ دیشی سٹائل کا سوپ ہے ۔

بند گوبھی ، پھل ، چکن سوپ

اجزاء

بند گوبھی کدوکش کر کے آدھا کپ

پھول گوبھی آدھا کپ باریک کٹی ہوئی

چکن ابالیں۔ یخنی رکھ لیں۔ بوٹیاں چھوٹی چھوٹی توڑ لیں۔ اور ہلکا فرائی کر لیں۔

سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	اجینو موتو	آدھا چائے کا چمچ
چلی ساس	دو چائے کے چمچ	کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	دو چائے کے چمچ
ہری مرچ	حسب ذائقہ		

ترکیب

بند گوبھی، پھل، چکن کی یخنی سویا سوس، اجینو موتو، نمک، چلی ساس، کالی مرچ سب کو تیز آنچ پر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ آخر میں کارن فلور آدھا کپ پانی میں ڈال کر سوپ میں ڈالیں۔ برابر چمچ چلائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو باؤل میں نکال کر اوپر چکن کی بوٹیاں پھیلا دیں۔ اور ہری مرچ اور پودینے کے پتے سجا دیں۔

پالک کا سوپ

اجزاء

پالک	آدھا کلو (پتے الگ کرلیں)	چکن کی یخنی	دو پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسز	دو عدد (چھوٹے چوکور ٹکڑے کرلیں)	تازہ کریم	حسب ضرورت

ترکیب

پالک کے پتے اچھی طرح سے دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ میں اُبال لیں۔ دس منٹ بعد اُتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو بلینڈر میں پیس لیں۔ دیگچی میں یخنی کے ساتھ ڈال کر دوبارہ پانچ منٹ کے لئے پکالیں جب اُبال آجائے تو نمک ڈال دیں۔ جب پیش کرنا ہو تو گرم کر کے پیالے میں ڈال دیں اوپر سے تلے ہوئے سلائسز کے ٹکڑے ڈالیں۔ کریم اور کالی مرچ ڈال کر پیش کر دیں۔ ساتھ میں بن اور مکھن رکھ دیں۔

اسپائسی سیچوان سوپ

چکن اسٹاک آٹھ کپ

(چکن ایک کپ (بون لیس اور سلائس

(بند گوبھی ایک کپ (سلائس کی ہوئی

(گاجر ایک عدد (سلائس کی ہوئی

نمک ڈیڑھ چائے کا چمچ

چینی ایک چائے کا چمچ

سویا سوس چار کھانے کے چمچ

چلی سوس دو کھانے کے چمچ

سرکہ ایک چوتھائی کپ

(ہری مرچ دو عدد (کٹی ہوئی

(کارن فلور چھ کھانے کے چمچ (پانی میں گھلا ہوا

(انڈا ایک عدد (پھنٹیا ہوا

(ہرا دھنیا آدھا کپ (کٹا ہوا

ایک پین میں چکن اسٹاک کو پکا لیں۔

اب اس میں چکن ڈال کر پانچ منٹ پکائیں۔

پھر بند گوبھی، گاجر، نمک، چینی، سویا سوس، چلی سوس، سرکہ اور ہری مرچ ڈال دیں۔

سوپ گاڑھا کرنے کے لیے اس میں کارن فلور کا پیسٹ شامل کریں۔

آخر میں انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

سوپ نکالنے سے پہلے اس میں ہرا دھنیا شامل کر دیں۔

مائن اسٹرون سوپ

ضروری اشیاء:

میکرونی (ابلی ہوئی) : ۱ کپ

بند گوبھی : ۱ بٹا ۲ کپ

(چھوٹے ٹکڑے کرلیں)

پانی : ۴ کپ

ٹماٹو پری : ۱ کپ

ادرک پیسٹ : ۱ چائے کا چمچ

دودھ : ۱ بٹا ۲ کپ

کالی مرچ : حسبِ ذائقہ

نمک : حسبِ ذائقہ

پنیر (کدوکش کیا ہوا) : گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

ایک پتیلی میں ٹماٹر کی پری ، ادرک ، پانی اور دودھ کو ابال لیں ۔ اس میں بند گوبھی ، میکرونی ، نمک ، اور کالی مرچ ملا دیں ۔ اس طرح ابال لیں ۔ کدوکش کیا ہوا پنیر چھڑک دیں اور گرما گرم سرو کریں ۔

مزیدار بروکلی سوپ

بروکلی میں وٹامن سی کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔بروکلی کو سٹیم کرکے یا کچا بھی کھایا جا سکتا ہے، مگر میرے خیال میں بہتر ہو گا اگر آپ اسے سلاد میں یا سوپ میں استعمال کریں۔مزید جاننے کیلئے آپ دیکھیں بروکلی کے فوائد۔

اجزاء۔

بروکلی ۔ 250 گرام	مکھن ۔ 2 کھانے کے چمچ	میدہ ۔ 3 کھانے کے چمچ
نمک ۔ 1 چائے کا چمچ	سفید مرچ ۔ 1 چائے کا چمچ	دودھ ۔ آدھا لیٹر
چکن کی یخنی ۔ 4 کپ	کریم ۔ ½ کپ	تازہ یا خشک پارسلے ۔ 1 چائے کا چمچ

ترکیب۔

ایک پین میں مکھن گرم کرکے میدہ، نمک اور سفید مرچ ڈال کر فرائی کریں، پھر چولہے سے اتار کر دودھ ڈالیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔ اچھی طرح مکس کرکے چکن کی یخنی ڈالیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر پکائیں، جب ایک ابال آجائے تو بروکلی ڈال دیں، آنچ ذرا کم کرکے اتنی دیر پکائیں کہ بروکلی ہلکی سی گل جائے۔ پھر کریم ڈال کر مزید ایک منٹ پکا کر سوپ کے پیالے میں ڈال کر اوپر پارسلے ڈال کر نمک مرچ کے ساتھ پینے کیلئے پیش کریں۔

چائینز چکن نوڈلز سوپ

چین میں یہ مزیدار سوپ تقریبات کے موقع پر پیش کیا جاتا ہے۔ جونہی تقریب میں کوئی مہمان پہنچتا ہے اسے فوراً ایک سوپ کا پیالہ دیا جاتا ہے۔

اجزاء

نمک	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو ٹیبل سپون
سرکہ	دو ٹیبل سپون	بھنا ہوا چکن	آدھا پاؤ
ہنٹر بیف	آدھا پاؤ	کالی مرچ	حسب ضرورت
نوڈلز	ایک چھوٹا پیکٹ	مرغی کی یخنی	ساڑھے تین کپ

ترکیب

ایک برتن میں پانی ڈال کر اس میں نوڈلز ڈال دیں اور پانچ تک پکائیں۔ اس کے بعد ایک علیحدہ برتن میں یخنی کو گرم کریں۔ اب نوڈلز کو خشک کریں اور انہیں مختلف پیالوں میں ڈال دیں اور اس کے بعد ان پر نمک۔ سویا ساس اور سرکہ چھڑک دیں اس کے بعد ابلتی ہوئی یخنی پیالے میں ڈالیں۔ سوپ تیار ہے۔ آپ بھنے ہوئے گوشت اور ہنٹر بیف کے ساتھ پیش اور لطف اٹھائیں۔

پنیر، کریم سوپ

اشیاء:

آلو، بڑا ایک (باریک کاٹ لیں)

پیاز، بڑی ایک (پیس لیں)

گاجر پیالی (باریک کٹی ہوئی)

پانی چار پیالی

گوشت ایک پیالی (ابال کر ٹکڑے کر لیں)

پنیر ایک پیالی (باریک کاٹ لیں)

کریم پیالی

نمک چائے کا چمچ

کالی مرچ چائے کا چمچ

مٹر کے دانے پیالی

ترکیب:

سبزیوں میں تھوڑا پانی اور پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اس میں گوشت کے باریک ٹکڑے شامل کر کے 20 منٹ پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ پنیر کے ٹکڑے بھی ملا دیں۔ آخر میں کریم ڈال کر اتار لیں اور سرخ مرچ اور پیاز سر کے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

نوڈلز سوپ

اشیاء:

ایگ نوڈلز چار کھانے کے چمچ

نمک ایک چائے کا چمچ

چینی، نمک چائے کا چمچ

سویا سوس ایک کھانے کا چمچ

کدوکش گاجر دو کھانے کے چمچ

ابلا گوشت مرغی بغیر ہڈی 3/1 کپ

یخنی دو بڑے گلاس

کارن فلور دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

نوڈلز ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ایک منٹ بعد چھان کر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نکالیں۔ چھلنی میں رکھ دیں۔ گاجر کو یخنی میں گلالیں مرغی نمک، سویا سوس بھی شامل کر دیں۔ کارن فلور کا سادے پانی میں پیسٹ بنالیں۔ فلور ڈال کر پکائیں۔ 2منٹ پکا کر اتار لیں۔ نوڈلز ڈال کر احتیاط سے اوپر نیچے کر دیں۔ چٹنی کے ساتھ نوش کریں۔

ٹماٹو کارن سوپ

مرغی کی یخنی چھ کپ
نمک ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چینی ایک کھانے کا چمچ
ٹومیٹو کیچپ آدھا کپ

ٹماٹر کا پیسٹ چار کھانے کے چمچ
(سوئٹ کارن آدھا کپ پسے ہوئے
کارن فلور چار کھانے کے چمچ
(انڈا ایک عدد پھینٹا ہوا
ہرا دھنیا دو کھانے کے چمچ

مرغی کی یخنی کو نمک، سفید مرچ، چینی، ٹومیٹو کیچپ اور ٹماٹر کے پیسٹ کے ساتھ دس منٹ پکائیں۔
اب اس میں سوئٹ کارن شامل کریں۔
اس کے بعد کارن فلور کو ایک چوتھائی کپ پانی میں گھول کر شامل کریں اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں
اب انڈا اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
ٹماٹو کارن سوپ تیار ہے۔
گرم گرم پیش کریں۔

پنیر سوپ

اجزاء

پنیر	سو گرام۔اس کے نصف کے کیوبز کاٹ لیں۔اور بقیہ نصف کدوکش کر لیں۔
مونگ کی دھلی دال	ایک کھانے کا چچ
مکھن	چار چائے کے چچ
پانی	دو گلاس
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

دال اور کدوکش کئے ہوئے پنیر کو اکٹھا پکائیں حتی کہ وہ اچھی طرح سے مکس ہو جائیں۔آپ انہیں مکسر میں بھی بلو سکتی ہیں۔اس میں مکھن، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ابالیں حتی کہ گاڑھا ہو جائے۔پنیر کے کیوبز سے گارنش کر کے گرما گرم سرو کریں۔

یخنی سوپ

اجزاء

مٹن (قیمہ)	سوگرام	ادرک پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لونگ	دو عدد	لہسن پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سیلری	ایک چوتھائی گڈی کاٹ لیں		
سرکہ	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
پانی	چار کپ	کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

قیمہ، ادرک لہسن پیسٹ اور لونگ کو پانی میں لگ بھگ دس منٹ ابال لیں۔ پھر چھان لیں۔ سوپ میں سرکہ نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ پانچ منٹ تک ابالیں۔ گرما گرم سرو کریں۔

سبزی میکرونی سوپ

اشیاء:

سرخ لوبیا ایک پیالی

سفید لوبیا ایک پیالی

میکرونی آدھ پاؤ

سبز پھلیاں، ایک انچ لمبی کاٹ لیں تین چھٹانک

گاجریں درمیانہ سائز چوکور کاٹ لیں تین عدد

آلو درمیانہ سائز چوکور کاٹ لیں تین عدد

مٹر ایک پیالی

نمک اور مرچ حسب ضرورت

پنیر چھڑکنے کے لئے

ٹمیٹو سوس کے لئے:

ٹماٹر درمیانہ سائز دو عدد

لہسن جوئے چار عدد

نمک ایک چائے کا چمچ

دنیا کی ایک گڈی

ترکیب:

سرخ اور سفید لوبیا علیحدہ علیحدہ گلا لیں۔ میکرونی کو بھی علیحدہ گلا لیں اور ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھ کر نتھار لیں۔ ٹماٹروں کا چھلکا اتار کر انھیں چاپ کر لیں۔ دھنیا کو بھی باریک کتر لیں۔ فوڈ پروسیسر میں لہسن، دھنیا، ٹماٹر، نمک اور مرچ کو پیس لیں یہاں تک کہ تمام چیزیں آمیزے کی شکل اختیار کر لیں۔ چلتے ہوئے
فوڈ پروسیسر میں تیل شامل کر لیں۔ سوس پین میں پکا ہوا سفید اور سرخ لوبیا ڈالیں اس میں سبز پھلیاں، گاجریں، آلو اور نمک مرچ ڈالیں۔ پانی ڈال کر سبزیوں کو ہلکی آنچ پر گلا لیں۔ گلی ہوئی میکرونی کو سبزیوں کے سوپ میں شامل کریں۔ سوپ کو دوبارہ گرم کریں یہاں تک کہ ابلنے لگے۔ سوس پین کو آگ سے ہٹا لیں اور اس میں ٹمیٹو مکسچر ملائیں۔ سوپ کو سرونگ ڈش میں ڈالیں اور اس پر پنیر چھڑکیں۔ سبزی میکرونی کے سوپ کو خستہ ڈبل روٹی کے ساتھ کھائیں۔ ٹوسٹ علیحدہ پلیٹ میں رکھیں۔

چیز ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

مکھن 60گرام، پیاز (چوکور کٹی ہوئی) 1عدد (بڑے سائز کی)، بند گوبھی (باریک کاٹ لیں) 1عدد (چھوٹے سائز کی)، گائے کے گوشت کی یخنی 3کپ، تیزپات 1عدد، ترش کریم 1/3کپ، پارمیزن پنیر 1/3کپ (کدوکش کیا ہوا)، آلو 2کپ (ابال کر کیوبز کاٹ لیں)، نمک' سیاہ مرچ پاؤڈر حسبِ ذائقہ۔

ترکیب:

ایک پیچ میں مکھن پگھلالیں۔ اب اس میں پیاز ڈال کر دھیمی آنچ پر 10منٹ کیلئے تلیں، پیاز نرم ہو جائے تو بند گوبھی ڈال کر مزید 5منٹ تک پکائیں۔ آلو یخنی اور تیزپات ڈال کر اُبالیں۔ اُبال آجائے تو آنچ کم کرلیں اور 20منٹ کیلئے دھیمی آنچ پر پکائیں۔

سرونگ باؤلز میں ڈالنے سے قبل نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں۔ سرونگ باؤلیز میں نکال کر اُوپر ترش کریم ڈالیں۔ آخر میں کدوکش کیا ہوا پنیر ڈالیں۔ ڈبل روٹی کے موٹے کٹے ہوئے سلائس کے ساتھ سرو کریں۔

تھائی سوپ

اجزاء:

بون لیس چکن	50 گرام
کڑی پتہ	حسب ضرورت
کارن فلار	1 کھانے کا چمچ
سوکھی لال مرچ	4 عدد
لیموں کارس	1 عدد
ہری مرچ	حسب ضرورت
کالی مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	حسب ضرورت
نمک	حسب ضرورت
تیل	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	آدھے انچ کا ٹکڑا
یخنی	3 تین کپ

ترکیب:

بون لیس چکن کو چھوٹے چھوٹے پتلے سلائسز میں کاٹ لیں۔ ایک پین میں دو کھانے کے چمچ تیل ڈال کر کڑی پتہ، سوکھی لال مرچ اور ادرک کے سلائس ڈال کر اس میں چکن بھی شامل کر لیں۔ جیسے ہی چکن کا رنگ سفید ہو جائے تو اس میں تین کپ چکن کی یخنی شامل کر دیں۔ اس کے بعد دو عدد ہری مرچ، کالی مرچ، ذائقے کے حساب سے نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں۔ پیش کرنے سے پہلے اس میں سے سبزی الگ کر دیں۔ سوپ کو ہری پیاز، چکن اور فرائڈ چاولوں سے سجا کر پیش کریں۔

چکن یخنی

اجزاء

مرغی کی ہڈیاں	دس سے بارہ عدد	تیزپات	ایک عدد
لہسن بغیر چھلے جوے	چھ عدد	کالی مرچ	بارہ عدد
نمک	حسبِ ذائقہ	پانی	ڈیڑھ لیٹر

ترکیب

مرغی کی ہڈیاں لے کر صاف دھولیں پھر ڈیڑھ لیٹر پانی تھوڑا نمک، ایک تیزپات کا پتہ، لہسن کے جوے، کالی مرچ ڈال کر ابالیں پھر چھان لیں۔ چکن یخنی تیار ہے۔ یہ یخنی ہر سوپ میں استعمال ہو سکتی ہے۔

سبزیوں کا سوپ

اجزاء

گاجر (درمیانے سائز کی)	ایک عدد	پیاز (درمیانے سائز کا)	ایک عدد
آلو	125 گرام	شلجم	125 گرام
لہسن	پانچ پوتھیاں	نمک	حسب ذائقہ
مرچ	حسب ذائقہ	سٹاک	850 ملی لیٹر
گوبھی (درمیانے سائز کی)	ایک چوتھائی	دودھ بالائی نکلا ہوا	ایک سو پچاس ملی لیٹر
اجمود	ایک ٹیبل سپون		

ترکیب

تمام سبزیوں کو چھوٹے چھوٹے باریک ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب گوبھی کے علاوہ تمام سبزیوں کو ایک ساس پین میں ڈال لیں۔ اور اس میں سٹاک، نمک، مرچ اور لہسن ڈال دیں۔ ساس پین کو آگ پر رکھ کر آدھ گھنٹے تک پکنے دیں یہاں تک کہ سبزیاں اچھی طرح گل جائیں۔ اب اس میں گوبھی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد دودھ ڈال دیں اور پھر اسے تھوڑی دیر تک آگ پر پکنے دیں۔ اس دوران اجمود بھی اس میں ملا دیں۔ سوپ تیار ہے جو چار افراد کے لیے کافی ہے۔

چکن کریم سوپ

اشیاء:

مکھن چار اونس

پیاز ایک (چھوٹی)

مرغی ایک پیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے سخت ابال لیں)

مرغی کی یخنی چھ پیالی

دودھ یا کریم ایک پیالی

کارن فلور 1/3 پیالی

نمک چائے کا چمچ

رائی چائے کا چمچ

ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ سرخ ہونے پر پیاز نکال کر پھینک دیں۔ اب کارن فلور ڈالیں۔ اس میں نمک اور رائی کو ملا دیں۔ پھر بھون کر مرغی ڈال دیں۔ اب مرغی کی یخنی آہستہ آہستہ ڈالیں تاکہ گٹھلی نہ بنے۔ خوب پکائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو ایک پیالی دودھ یا کریم ڈالیں اور خوب پکائیں۔ یہ سوپ گرم گرم اچھا لگتا ہے۔ کھانے کے وقت اسے پیالوں میں ڈال کر پیش کریں۔ اس کے ساتھ لال مرچ، زیرہ اور سرکے کی چٹنی بھی رکھتے ہیں۔

ٹماٹر ایگ سوپ

اجزاء

ٹماٹر — تین سو ملی لیٹر (جوس۔ ٹماٹر کا چھلکا اتار کر بلینڈ کرلیں)

دھنیا کی جڑیں — تین سے چار عدد

کارن فلور — ایک چمچ۔ دو چمچ پانی میں گھول لیں

سویا ساس	آدھا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد۔ پھینٹ لیں
ٹماٹر	دو عدد۔ کاٹ لیں	ہرا دھنیا	ایک چمچ۔ کٹا ہوا

ترکیب

ٹماٹر کے جوس میں دھنیا کی جڑیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ پکائیں۔ اب اس کو چھان لیں۔ ایک ساس پین میں ڈال کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں۔ اب اس میں کارن فلور ڈال کر چمچ چلائیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں۔ اب سویا ساس نمک، چینی ڈال کر ہلا لیں۔ اب انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں جب گاڑھا ہوجائے تو ٹماٹر کٹے ہوئے ڈال کر اتار لیں۔ ہرا دھنیا سے گارنش کریں۔